

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

Иванова А.А./

МЕНЮ

16 марта 2026 г.

младшая школа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	15,8	23,9	2	286	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2	0,1	38	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	76	5,7	2,2	38,8	198	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	12,6	87	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			491	25	33,3	62,3	651	9,7
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			200	11,3	12,4	18,2	230	0
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	55	1	4,2	5,7	65	2,9
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	3,7	5,3	82	5,6
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	85	12,2	15,4	8,3	220	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3	5,4	20,3	142	9,8
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,7	0,4	17	82	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
Итого			725	21,5	29,1	56,6	591	18,8
Полдник								
2008	444	ОЛАДЬИ	100/10	6,4	10,1	37,6	267	0,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			310	7,4	10,3	57,8	353	4,2
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	50	2,4	0,2	5,4	31	7,66
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	75	15,2	9,3	5,6	188	10,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4	3,6	25,3	150	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	45	3,4	1,3	23,3	119	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		8,2	34	0
Итого			525	27,2	18,8	80,6	620	18,36
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-200	200	5,6	5	9	113	1,4
Итого			200	5,6	5	9	113	1,4
Всего				98	108,9	284,5	2558	52,46

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

Директор
ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
Иванова А.А./

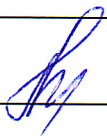
МЕНЮ

16 марта 2026 г.

старшая школа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	15,8	23,9	2	286	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	100	7,5	2,9	51,4	262	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	12,8	92	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			516	27,2	35,3	75,1	730	9,7
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			200	11,3	12,4	18,2	230	0
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	75	1,3	4,4	7,4	74	3,9
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,1	4,3	6,6	100	7,3
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	95	13,6	17,4	9,2	247	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3,4	6,1	22,9	160	11,1
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	4	0,5	25,5	123	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
Итого			845	25,4	32,7	71,6	704	22,9
Полдник								
2008	444	ОЛАДЫ	130/15	8,6	14,5	51,1	369	0,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			345	9,6	14,7	71,3	455	4,4
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	70	3,3	0,2	7,6	44	10,75
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	110	23,9	13,4	7,4	277	17,1
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,2	200	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5		45	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	45	3,4	1,3	23,3	119	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,7	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,4		10	41	0,1
Итого			621	39	25	99,5	808	27,95
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-200	200	5,6	5	9	113	1,4
Итого			200	5,6	5	9	113	1,4
Всего				118,1	125,1	344,7	3040	66,35

Медсестра


 Андреева С.Н.